

みなさんこんにちは (^_^) /

「第 71 回国民体育大会『2016 希望郷いわて国体』」が 1 日に開会し、県内各地で熱戦が繰り広げられていますね。応援に行かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。わたくしも知り合いが出場するということで先日応援に行ってきました。必死に競技している姿に心奪われ、人々を感動させるスポーツの素晴らしさを改めて感じたところです。

さて、10 月は「ピンクリボン運動月間」となっています。「ピンクリボン運動」は、乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える啓発運動です。1980 年代、アメリカの乳がんで亡くなられた患者の家族が“このような悲劇が繰り返されないように”との願いを込めて作ったリボンをシンボルにアメリカで始まり、日本では 2000 年代に入ってから一般的に認知されるようになりました。

日本では、女性の 12 人に 1 人の割合で乳がんにかかるといわれており、亡くなる方が年々増加しています。今では一年間に約 1 万 3 千人の方が亡くなっているようです。乳がんにかかる人は 30 代から 40 代にかけて急増し、40 代後半～50 代がピークとなります。しかし、20 代など低い年齢層でも乳がんの発症率が高まってきており、日本人のライフスタイルや食生活の欧米化が影響しているのではないかと指摘されています。

現在、乳がんの予防方法は今のところ無いそうです。しかし、早期発見であれば、約 90% の人が治癒する病気でもあります。早期発見のための方法として「認定 NPO 法人乳房健康研究会」(<https://breastcare.jp/breast.html>) では次のように示しています。

○20 代～30 代

- ・月 1 回のセルフチェック（自己検診）
- ・乳房の主治医を見つけておきましょう
- ・超音波検査（主治医と相談してスタート）

○40 代～50 代

- ・月 1 回のセルフチェック（自己検診）
- ・2 年に 1 回二方向撮影によるマンモグラフィ（できれば年 1 回）
- ・超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

先月、妻に乳がん検診の結果が届き再検査の判定でした。その時は様々なことが頭を駆け巡り、とても不安な夜を過ごしました。翌日すぐに病院を予約して再検査を受けたところ、異常がないことが判明し胸をなでおろしました。普段は当たり前だと思っていた、家族皆がそろって生活できることの幸せを改めて噛みしめました。乳がんは何歳からでもかかる可能性があります。大切な家族を悲しませないためにも早期発見に努めてください。セルフチェックの仕方については上記アドレス以外にも、「一般社団法人日本乳癌学会」

(<http://jbcs.gr.jp/guidline/p2016/guidline/g2/q06/>) も参照ください。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索